

الوحدة الثالثة

الصحة العامة



أهداف الوحدة:



- توضيح أهمية التثقيف الصحي . 
- التعرف على مفهوم التسوق الصحي . 
- شرح كيفية عمل قائمة تسوق ذكية . 
- التدرّب على قراءة الملصقات الغذائية . 
- التأكيد على أهمية التسوق بذكاء . 
- تلخيص بعض الأطعمة الصحية للقلب . 
- مناقشة أهمية الرياضة للصحة . 
- التمييز بين أنواع الرياضة . 
- استنتاج معوقات النشاط البدني . 
- التوعية بأهمية الرياضة للحامل والطفل . 
- اقتراح طرق لموازنة الغذاء مع الرياضة . 



الوقاية من المرض مطلب حيوي للإنسان، يحتاج إليه كل أفراد المجتمع، وهو أحد الأهداف الرئيسة لخدمات الصحة العامة. وقد ناشد المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الأولية عام (١٩٧٨ م) جميع الدول بضرورة تطوير الخدمات الصحية الأساسية وتوسيعها بحيث يتحقق شعار (الصحة للجميع) بحلول عام (٢٠٠٠ م) .

وقد ترتب على ذلك التقدم العلمي أن عرف الإنسان أسباب كثير من الأمراض، وتمكن من الوقاية منها ومحاربتها، كما عرف أن الرياضة والغذاء الجيد كماً ونوعاً أساسان من أسس الصحة الجيدة متى ما أحسن الإنسان الاختيار، وتوسط في الصواب. قَالَ تَمَّالِي: ﴿ وَكَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ ﴿٣١﴾ الاعراف: ٣١ ونظراً لأهمية الصحة العامة جاءت هذه الوحدة متضمنة النقاط التالية:

الصحة العامة



التسوق الصحي

ماذا سنتعلم من الدرس؟



- عمل قائمة تسوق ذكية.
- قراءة الملصقات الغذائية.
- التسوق بذكاء.
- عشرة أطعمة صحية للقلب.

المقدمة



إن تحويل المعلومات النظرية إلى تغيرات فعلية في الغذاء يعني معرفة كيفية التسوق واختيار المكونات الأساسية السليمة للغذاء، بالإضافة إلى تحضير الطعام باستخدام أقل قدر ممكن من المكونات غير السليمة كالدهن والملح والسكر، لجعل الصحة تستفيد ما أمكن من ذلك الغذاء

عمل قائمة تسوق ذكية



يعتبر العديد من الأشخاص أن رحلة التبضع الأسبوعية لشراء الطعام فرض إلزامي يجب إنهاؤه بأسرع وقت ممكن، غير أن اختيار الطعام في المحل هو الخطوة الأولى نحو أكل سليم، لذا يجب منحه الاهتمام اللازم. وفيما يلي بعض النصائح لعمل قائمة تسوق ذكية: خططي القوائم عندما تشعرين بالجوع؛ وذلك لإضافة



خيارات أكثر، وتسوفي عندما تشعرين بالشيح؛ حتى تقللي من المشتريات غير المرغوب فيها وتلتزمي بقائمة المشتريات الأساسية.

فكري

علام يدل قوله تعالى .

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ (الاسراء ٢٩).

الآية تدل على: نصيحة موجهة من رب العالمين إلى بني البشر بأن لا تمسك يدك عن الإنفاق في سبيل الخير، مضيقاً على نفسك وأهلك والمحتاجين، ولا تسرف في الإنفاق، فتعطي فوق طاقتك، فتقع ملوماً يلومك الناس ويذمونك، نادماً على تذكرك وضياع مالك. فالاعتدال والوسطية هي خيراً لك ولأهلك.



- تفقدى الأدرج والفريزر والثلاجة قبل التسوق. 🦋
- صنفي مشترياتك على القائمة مثل: خضروات طازجة، فواكه، منتجات ألبان... وهكذا. 🦋
- قارني بين المعروض على طرف المعرو وبين ماهو معروض في الوسط. 🦋
- قاومي إغراء العروض المجانية إذا كنت غير محتاجة لها. 🦋
- انظري إلى الأعلى والأسفل فإن المنتجات الأعلى توضع دائماً على مستوى النظر. 🦋
- تعلمي قراءة الملصقات الغذائية ومعاييرها. 🦋



فائدة

(السوبر ماركت) نظام تسوق دقيق، فكل ما هو موضوع على مرأى البصر لم يوضع بمحض الصدفة، ولكن حسب خطة محكمة لدفع المتسوق للشراء، لذلك تذكري عند التسوق أن المواد الاستهلاكية الأساسية توضع أبعد ما تكون عن الباب؛ كي تدفع بالمشتري للمرور أمام العديد من الأصناف المغرية قبل شراء غرضه الأساسي.



نشاط فردي (1)

مارأيك في الإعلانات التلفزيونية التجارية لترويج منتج غذائي معين؟

الإعلانات التلفزيونية سلاح ذو حدين أحدهما إيجابي: حيث يقوم بعرض شكل المنتج الغذائي واسمه وأحياناً استخداماته ويعتمد هنا على جانب الإيهام لجذب المستهلك.

الجانب السلبي: تقديم الإعلان بصورة تحتوي على قدر كبير من الإسفاف، ولا تعبر عن المنتج بقدر كبير، إنما وسيلة لجذب الانتباه للشراء فقط دون الحاجة إليه.

قراءة الملصقات الغذائية



اختيار الطعام بالاعتماد على المعلومات الموجودة في الحقائق الغذائية هو سر الاختيار الحكيم، ولكن قد تكون هذه المعلومات مُحيرة في البداية، إلا أن معرفة كيفية النظر إليها، واستخلاص المعلومات المهمة منها يجعلها سهلة. ومن أهم المعلومات المعروضة في ملصقات الحقائق الغذائية مايلي:

١ - الدهون الكاملة ،

اهتمي بالمحافظة على نسبة الدهون بين (٢٠ - ٣٠ ٪) من السعرات اليومية، أي مايعادل (٣٠ - ٥٠) غم من الدهن في اليوم الواحد لحمية تعتمد على (١٥٠٠) سعرة حرارية، أو (٦٥) غم من الدهن في اليوم الواحد لحمية تعتمد على (٢٠٠٠) سعرة حرارية.

فكري



ما كمية الدهون الموجودة في كل من:
- كوب من الحليب كامل الدسم.

تتأثر نسبة الدهن في اللبن بنوع الحيوان ومرحلة الحليب وفصل السنة والتغذية وطريقة الحلب.
يحتوي اللبن البقري على ٣% - ٣,٥% دهن، بينما تتراوح في اللبن الجاموسي من ٥,٥% - ٩,٩%.

- كوب من الحليب قليل الدسم.

الحليب قليل الدسم يحتوي على كمية الكالسيوم الموجودة في الحليب الكامل لكن كمية الدهون والسعرات فيه أقل.

٢ - الألياف الغذائية :

احرصي دائماً على اختيار الطعام المحتوي على ألياف أكثر، فقد أثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يتناولون كمية ألياف أكبر يتناولون سعرات حرارية أقل، ويمكن اعتبار الطعام غني بالألياف إذا احتوى على (٥) غرام على الأقل من الألياف في الحصة الواحدة.

٣ - السعرات الحرارية :

وهي عادة ما تُعرض حسب الحصة الواحدة وقد يُذكر أن العبوة تحتوي على أربع حصص غذائية، وكل حصة تحتوي على مائة سعرة حرارية، وهكذا...

نشاط جماعي (٢)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك

قومي بقراءة الملصقات الغذائية لعلبة غذائية تم الاتفاق عليها، ثم أصدري حكماً على تلك العلبات .

القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جم من (مشروب الزبادي بالخوخ)

طاقة	٨٣ سعر حراري
نسم	١.٥ جرام
بروتين	٢.٧ جم
كربوهيدرات	١٤.٦ جم
كالمسيوم	١٠٠ مجم
فوسفور	٧٥ مجم

يحفظ في درجة حرارة لا تزيد عن ٥° مئوية وصالح لمدة لا تزيد عن ١٤ يوم من تاريخ الإنتاج بشرط سلامة العبوة.

الرأي:

هذا المنتج يحتوي على مكونات غذائية تكفي الفرد لإعطائه طاقة قليلة إذا أخذ بفرده ولكن يمكن تناوله كمكمل لوجبة غذائية حتى تكتمل الفائدة منه.

التسوق بذكاء

وهو فن لا يجيده معظم الناس رغم أهميته في الحياة وسهولة تحقيقه .

التسوق بذكاء

منتجات الألبان.


الفاكهة والخضراوات.


النشويات،
(الخبز، الأرز، المعكرونة، الحبوب).


الدهون والزيوت والحلويات.


اللحوم والبقول.

النشويات (الخبز، الأرز، المعكرونة):


لا تعتمد على شراء الخبز على اللون فقط، بل تأكد دائماً من وجود الحبوب الكاملة في محتوياته. 


يجب أن تحتوي المخبوزات على (٣) غم من الألياف على الأقل في الحصة الواحدة. 

يجب أن تكون عجينة البيتزا أو الفطائر من القمح الكامل. 

يجب أن تكون ألبان الكيك المجمد قليلة الدسم. 

عند قراءة الملصقات على الخليط المعلب يجب التأكد من وجود المعلومات عن المنتج بعد التحضير وليس فقط قبل التحضير.

يحتوي الأرز البني على (٣) أضعاف الألياف في الأرز الأبيض. 

الأندومي ومثيلاتها من المعكرونة سريعة التحضير تُقلَى في الزيت قبل التغليف؛ لذا فهي غنية جداً بالدهون. 



الفواكة والخضراوات :

للحصول على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن، تذكرني عند شراء الخضراوات والفواكة مايلي:

ككلما كان لون الخضراوات والفواكة داكناً كلما زادت القيمة الغذائية مثل: (السبانخ والجرجير والرجلة مقارنة بالخس). والفواكة البرتقالية أو الحمراء مثل: (المانجو والبطيخ والبابايا والبرتقال) تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ج) أكثر من الكمثرى والموز اللذين يحتويان على نسبة عالية من البوتاسيوم والألياف.

اشترى الخضراوات والفواكة الطازجة في موسمها، علملي

كل الفواكة والخضراوات بشكل عام خالية من الدهون، ماعدا الأفوكادو وجوز الهند.

الفواكة الحامضة تُعد من الوجبات الخفيفة الصحية جداً ولكن لأنك أكثر منها؛ لأنها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة.

عند شراء الفواكة المجففة تأكدي من عدم إضافة السكر إليها.

الخضراوات والفواكة الطازجة لا تكون مع ماصقات غذائية، ولكن بشكل عام فإن كل (٢/١) كوب من الفاكهة يحتوي على (٦٠٠) سعرة حرارية، وكل (٢/١) كوب من الخضراوات المطبوخة أو كوب من الخضراوات الطازجة يحتوي على (٢٥) سعرة حرارية.



فائدة

الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات في غذائك سر من أسرار جمالك ونصارتك.

منتجات الألبان :

تناولي دائماً منتجات الألبان قليلة الدسم؛ وذلك لأحتوائها على نسبة عالية من الكالسيوم الضروري للمحافظة على العظام.

اختاري الحليب أو اللبن الزبادي والأجبان قليلة أو منزوعة الدسم، (أي ما يحتوي على (١٪) أو أقل من الدسم، وهذه الأنواع تكون عادة معززة بنسبة بروتين و كالسيوم أكثر مع سعرات حرارية أقل.



اقترحي بعض الحلول الممكنة لعلاج مشكلة فتاة ترفض شرب الحليب .

- تناول اللبن الزبادي مرة يومياً خلال الغداء.
- تناول الجبنة التي تحتوي على كمية خفيفة من اللاكتوز.
- يمكنك أخذ مكملات الكالسيوم بعد استشارة طبيبك المختص.
- شرب العصائر التي يدخل فيها اللبن مثل الفراولة والموز والشيكولاتة.
- من الممكن إدخال اللبن في صور أطعمة كثيرة ومحبة مثل الأرز باللبن – الكسترد – الكريم كراميل- الكيك – المهلبية.



البروتينات (اللحوم والبقول)

تقل نسبة الدسم في اللحم الأبيض عما هي عليه في اللحم الأحمر. 🦋

ضرورة شراء اللحم الهبر وفرمه عند الحاجة إلى اللحم المفروم؛ لأنه يحتوي على دسم أقل من غيره. 🦋

تقل نسبة الدسم في اللحم الأبيض مقارنة مع الداكن. 🦋

يراعى إزالة الجلد من الدجاج قبل الطبخ. لماذا 🦋

تُختار التونة والسردين المعلب المحفوظ بالماء عوضاً عن المحفوظ بالزيت. 🦋

بفضل شراء الأسماك الطازجة فقط. 🦋

عند شراء اللحوم الباردة تفضل الأنواع قليلة الدسم. 🦋



الدهون والزيوت والحلويات،

هذه المجموعة تعطي سعرات حرارية عالية بدون قيمة غذائية تذكر. 🦋

كل ملعقة شاي من أي نوع من الدهون أو الزيوت تضيف (٤٥) سعرة حرارية. 🦋

كل ملعقة شاي من السكريات تضيف (١٦) سعرة حرارية. 🦋





فائدة

(1/2) كوب من البقول يعادل (120) جرام من اللحوم. أي حصة كاملة.
ملعقتان طعام من زبدة الفول السوداني تعادل (30) غرام من الدهن،
وتقابل (190) سعرة حرارية، لذا ينصح بتجنبها أو التقليل منها.

عشرة أطعمة صحية للقلب:

١ - زيت الزيتون :



يحتوي زيت الزيتون على دهون أحادية التشبع، والتي تمتلك خاصية رفع الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول الكامل، ولكن يجب الانتباه للكمية المتناولة من زيت الزيتون في اليوم الواحد، حيث أن ملعقة الطعام الواحدة تعطي تقريباً (135) سعرة حرارية.

٢ - السمك :

يحتوي السمك على الأحماض الدهنية الأوميغا (٣) التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية، وتقلل من تكتل الدم، فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة. ومن أغنى أنواع السمك بالأحماض الدهنية أوميغا (٣) السلمون والتونا والرنجة.

٣ - الصويا :

بروتين الصويا يقلل من نسبة الكوليسترول السيء، ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم (أيسوفلافون) (Isofavond) التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

٤ - الألياف الغذائية :

هناك دلائل علمية قوية على قدرة الألياف الغذائية في تقليل نسبة الكوليسترول، كما تقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمساك وتزيد من الإحساس بالشبع.
وتوجد الألياف الغذائية في منتجات الشوفان الكاملة والبقول الجافة والشعير والبسلة والفواكه الحمضية والتفاح والذرة.

٥ - الحبوب الكاملة :

تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف غير القابلة للذوبان، وتناول هذه المنتجات يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث إلى النصف .

٦ - الفواكه والخضراوات



تناول (٥) حصص من الفواكه والخضراوات في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون، فهي مصدر مهم للألياف كما أنها قليلة الدسم طبيعياً .

٧ - حامض الفوليك وفيتامين (ب٦) :



يوجد حامض الفوليك في الخضراوات الورقية الداكنة مثل: السبانخ واليقول الجافة والبسلة وعصير البرتقال . ويوجد فيتامين (ب٦) في الدجاج واللحم البقري والحبوب الكاملة والموز . ويعمل الإثنان على تقليل نسبة الهوموسيسستين (Homocystein)، وهو أحد الأحماض الأمينية الذي أظهر ارتباطاً مباشراً بزيادة نسبة الإصابة بالأمراض القلبية .

٨ - الشاي :



يحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافونويدز (Flavenoids) التي تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين؛ لذا ينصح بتناول كوب على الأقل في اليوم .

٩ - المكسرات :



وخاصة الجوز واللوز ولكن بمقدار ضئيل؛ وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار (٣٠) غرام في اليوم، وهذا يوفر نسبة كافية من (فيتامين E) الذي يقلل من الإصابة بالجلطات .

١٠ - بذور الكتان :

تحتوي على الألياف والأحماض الدهنية والأوميغا (٣) والليغنان، وتعتبر من أقوى المواد الغذائية في تخفيض نسبة الكوليسترول .



قومي مع مجموعة من زميلاتك بعمل قوائم تسوق صحية لشهر رمضان المبارك ولتوسم الصيف .

إن شهر رمضان شهر الخير والبركات ولكن هذا لا يعني أنه شهر أكل ما لذ وطاب بعد الإفطار.

يجب قبل الذهاب إلى السوق أن تحددى احتياجاتك أولاً وتقومين بعمل قائمة للمشتريات ولا تتخدعي بالعروض وتشتريين ما لست في احتياج إليه.

القائمة:

- ١ - البروتينات مثل اللحوم والدواجن.
- ٢ - المواد النشوية مثل الأرز والمعكرونة.
- ٣ - مواد غذائية مختلفة مثل الصلصة.
- ٤ - مواد دهنية مثل الزيت والزيوت.
- ٥ - ألبان ومشتقاتها من جبنات وحددي نوع وكميات الجبن التي تحتاجين إليها.



الرياضة والصحة العامة

ماذا سنتعلم من الدرس



- أهمية الرياضة .
- حساب الوصفة الرياضية .
- أنواع الرياضة .
- كيف نبدأ بالبرنامج الرياضي ؟
- مالذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية ؟
- معوقات النشاط البدني .
- أهمية الرياضة أثناء الحمل .
- الأطفال والرياضة .
- موازنة الغذاء مع الرياضة .



المقدمة



إن أحد الأسباب الرئيسة لوفاة والعجز في العالم اليوم هي حياة من يطلق عليه العرب منذ القدم اسم (القعدة) ، وهي الحياة الخالية من النشاط البدني ، كما أن انعدام النشاط البدني مع النظام الغذائي الخاطئ سبب قاطع لمعظم حالات مرض القلب التاجي المبكرة والعديد من أنواع السرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم واضطرابات شحوم الدم وهشاشة العظام والاكنتاب والقلق .

وتشير التقديرات عامة إلى أن أكثر من (٦٠%) من سكان العالم لا يمارسون النشاط البدني الكافي الذي يعود عليهم بالفوائد الصحية ، وخاصة الفتيات والنساء منهم .

وقد حث الدين الإسلامي على ممارسة الرياضة وتعلمها قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : (علموا أولادكم الرماية والساحة وركوب الخيل) .



فائدة

لا يحتاج المرء إلى أن يكون رياضياً محترفاً أو مدرباً متمرساً في الرياضة التنفسية لكي يعتبر نشيطاً بدنياً. فثلاثون دقيقة من النشاط الجسمي المعتدل كالمشي يومياً أو معظم أيام الأسبوع تحقق لصحتنا نفس القدر من الفائدة دون عناء يذكر.

أهمية الرياضة

الرياضة مهمة للجميع، وكلما زادت اللياقة قل خطر الإصابة بالأمراض القلبية والجلطات والسكر وهشاشة العظام والسمنة وغيرها من الأمراض. وفيما يلي توضيح لأهمية الرياضة:

أهمية الرياضة وفوائدها

تساعد على التحكم في الشهية.

تزيد من حرق السعرات الحرارية.

تحسن الصحة النفسية.

تحافظ على العضلات وتساعد على سلامة العظام والمفاصل.

تساعد على الوقاية من بعض الأمراض كالضغط والسكر والجلطة والسرطان.

تساعد على علاج بعض حالات الألم كآلم الظهر أو الركبة.

التحكم في الشهية :

يأكل بعض الناس بسبب الملل أو التعود، وقلما يكون الجوع هو السبب في كل ماياكلونه. ويعتقد بعض الناس بأنه يجوع أكثر عند ممارسة الرياضة، لكن هذا الاعتقاد خاطئ لسببين:

إن الرياضة تقلل من حركة الطعام في المعدة مما يقلل من الشعور بالجوع نتيجة الشعور بالامتلاء لفترة

أطول.

إن الرياضة تزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في الجسم لتوليد سكر الجلوكوز اللازم؛ للحفاظ على مستوى السكر في الدم وبالتالي ينفي الشعور بالجوع.

زيادة حرق السعرات الحرارية :

كلما زاد حرق السعرات الحرارية كلما نقص الوزن الزائد، و الرياضة تزيد من سرعة التمثيل الغذائي وذلك عن طريق حرق الدهون الحاملة وزيادة العضلات النشيطة التي تتحكم بدورها في سرعة حرق السعرات الحرارية.

نشاط فردي (5)



ما رأيك في استخدام حمية لإنقاص الوزن دون ممارسة الرياضة؟

هذه الحميات قد تؤتي ثمارها في إنقاص الوزن بالنسبة للجميع ولكن لن تفلح بالنسبة لمن سوف يترك لديها انقاص الوزن ترهلات في بعض المناطق لذا لابد من أداء القليل من الرياضة مثل المشي اليومي، أو تمارين البطن.

المحافظة على العضلات وسلامة العظام والمفاصل :

أظهرت العديد من الدراسات أنه عند اتباع حمية لتخفيف الوزن فإن الوزن المفقود يكون (٧٥٪) دهون، (٢٥٪) عضلات، وهذه النسبة ليست جيدة حيث أن قدرة الجسم على حرق السعرات الحرارية يقل عندما تقل نسبة العضلات، وهذا أحد أهم الأسباب في توقف نزول الوزن عندما يستمر الشخص في حمية لتخفيف الوزن بدون اتباع نظام رياضي. أيضاً تحافظ الرياضة على سلامة بناء العظام والمفاصل، وتساعد على الوقاية من هشاشة العظام والأم الظهر والمفاصل أو التخفيف من حدتها.

تحسين الصحة النفسية :

الفوائد النفسية لممارسة الرياضة عظيمة، وينصح الأطباء النفسيون بممارسة الرياضة؛ للتقليل من الشعور بالكآبة والإحباط وزيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات والآخرين.

الوقاية من بعض الأمراض :

تساعد الرياضة على الوقاية والتقليل من كثير من الأمراض كأمراض القلب وتصلب الشرايين والضغط والسكري والسكتة الدماغية وسرطان القولون وغيرها.

المساعدة في علاج بعض حالات الألم :

مثل : ألم الظهر أو الركبة .



فائدة

إن كثرة الأكل وعدم ممارسة الرياضة سبب رئيس للإصابة بالسمنة.

حساب الوصفة الرياضية

تنصح منظمة الصحة العالمية بممارسة الرياضة متوسطة الشدة لمدة (٣٠) دقيقة يومياً للجميع، وبحرق ما بين (٢٠٠ - ٣٠٠) سعرة حرارية في اليوم خلال ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل؛ لتخفيف الوزن. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة المتدنية الشدة في فترة زمنية أطول أفضل من ممارسة الرياضة عالية الشدة في فترة زمنية أقصر. وأسهل طريقة للتعرف على مستوى الشدة هي : ((قاعدة سرعة الحديث / سرعة المشي المناسبة)) .

فإذا استطعت أن تمشي وتتكلم في نفس الوقت، فأنت تمشين بالسرعة المناسبة.

وإذا استطعت أن تمشي وتقفى بدون تعب، فأنت لاثمسين بالسرعة الكافية.

أما إذا انقطع نفسك بسهولة اضطرت للتوقف؛ لاختذ النفس فأنت تجهدين نفسك أكثر من اللازم.



كيفية البدء بالبرنامج الرياضي

١- الالتزام بالرياضة كعادة يومية :

لابد من ممارسة الرياضة كعادة مع الالتزام بها يومياً، كما يجب البدء برياضة خفيفة كالمشي لمدة عشر دقائق، ثم زيادتها في الأسبوع الثاني لتصل إلى (٢٠) دقيقة كما هو موضح في الجدول التالي :-



المدة الزمنية	النشاط الرياضي	مقترحات
الاسبوع الأول - الثاني .	المشي لمدة (٢٠) دقيقة في اليوم .	السرعة ليست مهمة .
الاسبوع الثالث - الرابع .	المشي لمدة (٤٠) دقيقة في اليوم .	الزيادة من سرعة المشي تدريجياً .
الاسبوع الخامس - طول العمر .	المشي لمدة (٦٠) دقيقة في اليوم .	المشي بالسرعة المناسبة .



فائدة

قد يكون إيجاد ساعة يومياً للرياضة صعباً وغير عملي للكثير من الناس، لذا فليس من الضروري تخصيص ساعة كاملة متواصلة في اليوم، بل أنه من الممكن تقسيم الساعة إلى (٣) فترات من (٢٠) دقيقة أو فترتين من (٣٠) دقيقة في اليوم.

عمل سجل رياضي

عمل سجل فيه علامة (X) إلى مدة الرياضة المُمارسة في اليوم كالتالي :

مدة التمرين بالدقيقة							اليوم / التاريخ
المجموع	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٠	١٠	الأسبوع الأول - الثاني .
٦٠					XX	XX	السبت
٤٠			X				الأحد
٦٠			X		X		الاثنين
٥٠				X		XX	الثلاثاء
٨٠				X	XX	X	الأربعاء
٦٠	X						الخميس
٧٠				X		XX	الجمعة



فائدة

تنفسي دائماً عند ممارسة الرياضة لتحرق المزيد من الدهون، فعندما تزيد مدة التمرين وأنت لا تتنفسين فإنك تستخدم عضلاتك لإنتاج الجلوكوز وهذا مضر بها.

أنواع الرياضة

للمرأة نوعان هما:

الرياضة الساكنة:

وهي التي تعتمد على شد العضلات وقوة الجهد لمدة محدودة .
وينجم عن ذلك نمو بعض عضلات الجسم مثل : رياضة رفع الأثقال .

الرياضة المستمرة:

وهي التي تعتمد على سرعة حركة العضلات نتيجة استعمال الأكسجين
واستهلاك الوقود (الجلوكوز) مثال : رياضة الجري التي تعطي الفائدة المطلوبة .

فوائد التمارين الرياضية

تشد القوام وتعطيه شكلاً أفضل .

تساعد في حرق سعرات حرارية أكثر .

تقوي العظام وتساعد في الحماية من هشاشة العظام .

ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية ؟

الأجهزة الهوائية :



الأجهزة الهوائية في الجسم تتكون من القلب والرئة والدم، وتحتاج هذه الأجهزة إلى الأكسجين لكي تؤدي وظائفها. والبطاقة هي القدرة الكافية للقيام بالأنشطة لأطول فترة ممكنة عن طريق الأكسجين بوصفه مصدر للطاقة .

قوة العضلات والقدرة على التحمل :

القوة هي أكبر جهد يمكن أن تقوم به العضلات. أما القدرة على التحمل فهي قدرة الجسم على الاستمرار في الحركة والنشاط مستمرة دون الشعور بالتعب. والقوة والقدرة على التحمل ضروريان للياقة الجسم والعضلات. وبدون هذه اللياقة لا يمكن القيام بأي نشاط أو حركة.

المرونة :

القوة والقدرة على شد عضلات الجسم أوليونتها تسمى مرونة الجسم، ويمكن أن تحد قلة المرونة في

المفاصل والعضلات من مساحة تحركاتك وتجعلك أكثر عرضة للإصابات. لذا يجب أن تكوني قادرة على الأقل على شد ذراعك إلى (٩٠) درجة بعيداً عن الجسم، وأن تستطيعي تحريك مفاصل الكوع بشكل كاف لتتمكني من وضع يديك على كتفك.

التكوين الجسماني :

كمية الدهون في الجسم هي العنصر الرابع الذي يحدد مستوى اللياقة الجسدية لكل فرد، والسعرات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم، ويتم تخزينها على شكل دهون. كلما تقدمنا في العمر نكون أقل نشاطاً و يبدأ معدل التمثيل الغذائي في الانخفاض. فمثلاً: في السبعين من العمر يحتاج الجسم إلى سعرات حرارية أقل من النسبة التي يحتاجها في سن العشرين بمقدار (١٥٪) كما أن الوزن الزائد يضغط على العظام والأربطة والأنسجة العضلية التي تتحمل وزن الدهون؛ لذا فالحفاظ على وزن الجسم يجنبه تحمل الوزن الزائد مع الإحساس بسهولة في الحركة مع القيام بالأنشطة المختلفة.

فكري



ما الفرق بين القوة والقدرة على التحمل؟

القوة هي أكبر جهد يمكن أن تقوم به العضلات، أما القدرة فهي قدرة الجسم على الحركة والنشاط مستمرة دون الشعور بالتعب، والقوة والقدرة على التحمل ضروريان للياقة الجسم والعضلات. وبدون هذه اللياقة لا يمكن القيام بأي نشاط وحركة.

معوقات النشاط البدني

عدم إجادة الرياضة

عدم وجود الرغبة في القيام به

عدم وجود الوقت الكافي

الإحساس بالخوف.

عدم جدوى التمارين الرياضية.

عدم التوازن أثناء المشي.

التكاليف الباهظة

صعوبة الحركة بسبب البدانة

الإحساس بالألم في البداية.

صعوبة الحصول على مكان مناسب لمزاولة الرياضة.

الشعور بالحرج من الآخرين.



النشاط البدني من شأن الناشئة، أما في سني هذه فلا شأن لي به .
ناقشي مع مجموعتك هذا القول الغاطي، ودوني حلولاً مقترحة لعلاجيه .

هذه المقولة تعتبر خاطئة لأسباب هامة:

تعد المشاركة في النشاط البدني اليومي هامة لصحة ورفاهية جميع الأعمار، لذا يجب أن تستفيد من الفرص المتاحة أمامك لممارسة الرياضة البدنية.

النشاط البدني اليومي هو أي نشاط بدني تقوم به بشكل يومي ويمكن أن تشمل خيارات النشاط البدني اليومي الأشياء التي تحبها وتهتم بها - كالسباحة، الحركات الإيقاعية، الرياضة، اللياقة البدنية، الأنشطة الترفيهية ... الاحتمالات لا حصر لها لأي نشاط يؤخذ في الحسبان، طالما كنت تتحرك ويجب عليك المشاركة في ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني في الأسبوع ويمكنك الانخراط في نشاط لمدة تبلغ ١٠ دقائق أو أكثر.

فالمشاركة المنتظمة في النشاطات البدنية تؤدي إلى:

- زيادة في مستويات طاقتك وحيويتك؛ تقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب، والسكري، وهشاشة العظام؛ بناء عظام وعضلات أكثر قوة.
- المساعدة على الحفاظ على وزن صحي.
- تحسين التركيز والأداء الأكاديمي.
- زيادة احترام الذات.
- تمنحك الفرصة لقضاء الوقت مع الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة.
- تمنحك الفرصة لقضاء وقت مع الأسرة.
- تساعدك على الاسترخاء وتقليل الضغوط.
- تساعدك على النوم بشكل أفضل.
- تنمي مهارات القيادة لديك بحيث تتمكن من الاستفادة منها مدى حياتك.

أهمية الرياضة أثناء الحمل

ثبت علمياً أن ممارسة الرياضة المناسبة خلال الحمل يساعد على منع آلام الظهر، ومنع الشد العضلي بالساقين، كما يساعد على الحد من زيادة الوزن غير المرغوب فيه، كما أنها تجهز الجسم للمجهود الذي سيقوم به خلال فترة المخاض.



فائدة

من المهم استشارة طبيب أمراض النساء والولادة قبل اتباع أي برنامج رياضي لكي يطمئن أولاً على سلامة الحمل.

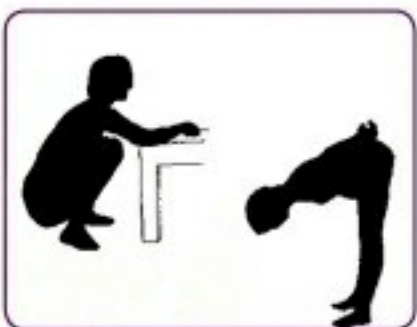
تمريبات الحمل :

تدريبات القاع الحوضي .

تمريبات "الإيروبيك" . التي تركز على الأطراف العلوية

والسفلية .

تمريبات التنفس والاسترخاء .



ممارسة الرياضة بشكل آمن للحامل :

إدخال الرياضة في الروتين اليومي ومحاولة المشي بدلاً من ركوب السيارة .

تنظيم الرياضة والابتعاد عن الإجهاد في التمرين إلى الحد الذي يصعب معه التقاط الأنفاس ؛ لأن ذلك

يعني أن الجنين لا يحصل على الأكسجين الكافي مما قد يضره .

القيام بالتمرين (3) مرات في الاسبوع على الأقل ، والبدء بالتمرين بشكل بسيط ثم زيادته حتى

يصل إلى مستوى مريح لك .

تعويض الحرق أثناء الرياضة وذلك بأن يتناول حوالي (١٠٠) إلى (٢٠٠) سعرة حرارية إضافية لكل نصف ساعة من الرياضة .

تعويض السوائل المفقودة قبل وأثناء وبعد التمرين، فشرب الماء مثلاً يساعد على تجنب حدوث الشد العضلي واحتباس الماء بالجسم .

عدم ممارسة الرياضة والمعدة خالية، فمن الأفضل تناول وجبة خفيفة قبل بدء التمرين بنصف ساعة .

لبس الملابس المناسبة الواسعة والمطاطة المصنوعة من الأقمشة الطبيعية، كما يجب أن يكون الحذاء الرياضي مناسب للرياضة التي ستقومين بها .

ممارسة التمارين في جو مناسب، وذلك باختيار غرفة جيدة التهوية أو مكيفة لكي لا تزيد حرارة جسمك .

اختيار الأرضية المناسبة للتمارين علماً بأن الأرضيات المفروشة بالسجاد هي الأفضل .

الحذر وتجنب الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى حركات مفاجئة مثل التنس .

الرياضة التي ينصح بها للحامل :

المشي .

السباحة في مياه فاترة وضحلة .

استخدام العجلة المنزلية بسرعة مناسبة مع ضبطها على أقل مستوى .



نشاط فردي، (٧)



اقترحي نظاماً رياضياً لسيدة حامل .

أحد التمارين التي يتضمنها برنامج رياضي لسيدة حامل:

- وضع الاستعداد.
 - ثني الرجلين.
 - الوقوف في وضع الاستعداد واليدان خلفاً.
 - ثني الرجلين والنزول على القدمين مع مد اليدين أماماً.
 - العودة لوضع الاستعداد، التكرار ٨ مرات.
- تمرين آخر:-

- وضع الاستعداد.
 - القيام إلى وضع الجلوس.
 - الرقود في وضع الاستعداد.
 - القيام لوضع الجلوس بمساعدة اليدين.
 - العودة لوضع الاستعداد، التكرار ٨ مرات.
- وإلى جانب التمارين الرياضية ينبغي على الحامل أن تحرص على المشي في الهواء الطلق لمدة نصف ساعة تقريباً، والمشي بالنسبة للجميع من أفضل أنواع الرياضة وهو كذلك بالنسبة للحامل أيضاً، إذ ينبه وظيفة الرئتين والجلد والأمعاء، ويمنع الإمساك، ويسهل التنفس، وينقي الدم، ويريح الأعصاب، ويبقى العضلات في حالة جيدة، ويدفع للنوم السريع.

الأطفال والرياضة

إن تحديد استعداد الطفل لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواءً الجسدي أو النفسي، فمثلاً: في سن (٣) سنوات يمكن أن يبدأ الطفل في الاشتراك في مثل رياضة معينة غير منظمة مثل: ركوب الدراجات، الجري، السباحة، أما في سن (٥) سنوات فإنه سيكون قادراً على القذف، اللقف، الجري، القفز.

فكري



ما رأيك في اشتراك الطفل في أكثر من رياضة؟

يمكن للأُم أن تترك لابنها حرية اختيار الرياضة التي يرغبها وفي المراحل المبكرة من العمر يكون فكر الطفل مشوشاً لذا يجب على الوالدين مساعدته. إن اشتراك الطفل في أكثر من رياضة يساعد على تنمية عدة مهارات واهتمامات لديه، أوصانا الرسول - ﷺ - بتعليم أولادنا الرماية والسباحة وركوب الخيل وليست رياضة واحدة فقط.

كيف نشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة

- تصوير الطفل أثناء ممارسته الرياضة وتكبير الصورة وهرزتها والافتخار بها. 
- توصيله إلى مكان التمرين وأخذه منه. 
- وجود القدوة الإيجابية للطفل من الوالدين يأخذه معهما أو مع أحدهما عند ممارستهما لرياضتهما المفضلة. 
- تجنب التركيز على المتعة واللياقة بدلاً من المنافسة والرشاقة. 
- تجنب التعليق على وزن الطفل وشكل جسمه. 
- تعزيز الطفل ومساندته بالمدح والثناء. 

فائدة

للرياضة دور هام في الصحة العقلية والبدنية للطفل، وفي مساعدته على اكتساب عادات جيدة تستمر معه مدى الحياة.

موازنة الغذاء مع الرياضة

- تناول الطعام قبل التمرين بساعتين أو ثلاث ساعات .
- تناول منتجات الالبان منزوعة الدسم والفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة، والتخفيف من اللحوم والابتعاد تماماً عن الدهون والسكريات .
- شرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية .

نشاط جماعي (٨)



قومي مع مجموعتك بالتخطيط لبرنامج رياضي يناسب فتاة في عمرك .

لا غنى عن ممارسة رياضة المشي أو حتى القفز بالحبل أو بدونه أثناء عملية تمرين الجسم، حيث تسهم في تقوية عضلات الفخذين والتخلص من دهون الساقين لدعم خفة الحركة ومساعدة الجسم على ممارسة بقية التمرينات بقدر أكبر من السلاسة والمرونة.

استغني عن الجري بالقفز في المكان، فهو تمرين سهل ولا يحتاج سوى ركن خالٍ من أركان غرفتك، ولكن احرصي على ألا تكوني مُحاطة بأي من اثاث الغرفة كي تتفادي الاصطدام به والتعرض للإصابة. يمكنك أيضاً صعود الدرج ونزوله عدة مرات وبسرعات متفاوتة كي تعوض صعوبة ممارسة الجري. لا تنسي فوائد السير لمسافات طويلة في حرق الدهون الزائدة، والابتعاد عن تناول المصليات أثناء السير كي تمنحي جسمك فرصة للتخلص من السعرات الزائدة لا أن يكتسب المزيد منها.

حاولي ممارسة تمرين شد عضلات البطن، ويمكن أيضاً ممارسة اليوجا.



التقويم

س ١، ضع علامة (✓) أمام الجملة الصائبة، وعلامة (×) أمام الجملة الخاطئة فيما يلي:

- ١ - في محلات الاغذية توضع المنتجات الاغلى دائماً على مستوى النظر. (✓)
- ٢ - تناول زيت الزيتون يزيد نسبة الكولسترول. (×)
- ٣ - يفضل التسوق عند الإحساس بالشبع. (✓)
- ٤ - إذا استطعت المشي والوقوف دون تعب فانت تمشين السرعة الكافية. (✓)
- ٥ - ينصح بشرب الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية. (×)
- ٦ - لا ينبغي للحامل ممارسة الرياضة. (×)

س ٢، علي مايلي:

أهمية تخطيط قوائم التسوق عندما تشعرين بالجوع.

لأن الإحساس بالجوع يعطي الفرد الإحساس بما يحتاج إليه فعلياً دون مبالغة كما أن الجوع يساعد على إضافة خيارات أوسع وأشمل.

اختيار الطعام المحتوي على الألياف.

لأنه يساعد على تنشيط حركة الأمعاء، كما أن الألياف تحتوى على فيتامينات هامة للجسم.

تجنب مخبوزات السوبر ماركت.

إن لم تكن معلومة المصدر ومدون عليها بياناتها فهي خطر على الصحة العامة أما ما هو صحي هو فهو معلوم المصدر والمكونات وتاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.



التقويم

س٣، كيف يمكن أن تؤثر الرياضة على اقتصاد الدولة.

- تعد الرياضة أحد فروع الاقتصاد الحديث، حيث أن ممارسة النشاط الرياضي ذات أهمية اقتصادية ثنائية بالنسبة للفرد فإنها تقوم بتحسين قدراته الصحية والبدنية وإطالة عمره الإنتاجي وتقليل فرص إصابته.
- أما بالنسبة للدولة فالرياضة تعمل على زيادة كفاءة المواطنين وحفظ معدلات الاستهلاك العلاجي والتأهيلي،
- وبشكل عام فإن اعتماد الدولة على الرياضة ومؤسساتها وإحراز الألقاب والبطولات يساهم في ارتفاع أسهم الدولة عالمياً وإحراز تقدم اقتصادي من خلال استضافة البطولات الرياضية والنظر بشكل عام إن هذه الدولة تحافظ على مواردها البشرية وتطورها.





التقويم

س٤، أعدي نشرة تتكلمين فيها عن أهمية الرياضة، وأثرها على المسنين.

أهمية الرياضة:-

ثبت أن الرياضة تعمل على إنقاص الوزن الزائد والمحافظة على جسم سليم، كما أثبتت الرياضة أنها تقلل من مخاطر الإصابة بداء السكري، وضغط الدم، وأمراض القلب وسرطان القولون، والتهاب المفاصل وآلام الظهر، ونحول العظام، كما أن الرياضة تنظم الشهية بحيث تمنعنا من المبالغة في الأكل ومن ثم زيادة الوزن.

ولكن رغم أن الرياضة تمنحنا الشعور بالرضا والتمتع بصحة جيدة، فإتها لا تعتبر بديلاً عن الغذاء المتوازن، فعلياً في المقام الأول العناية باختيار الطعام المناسب الذي يفي بكل ما نحتاج إليه من الطاقة التي نستمدّها من النشويات والدهون والبروتينات والفيتامينات والمعادن الضرورية لوظائف العضلات والجسم. والغذاء المتوازن هو مزيج من الكميات المناسبة من كل هذه المصادر. فبينما يجب الحد من الدهون والأملاح والسكريات في الغذاء، فإن الماء والألياف ضرورية للغذاء السليم. والرياضة ضرورية للبالغين، وخصوصاً كبار السن؛ حيث إن مخاطر تعرضهم لأمراض ناتجة عن البدانة أعلى لديهم منها لدى غيرهم، وذلك بسبب قلة النشاط والحركة بالإضافة إلى الغذاء غير المتوازن.

وقد ثبت أن ممارسة الرياضة بانتظام تعمل على تحمل نسبة الجلوكوز لدى المصابين بداء السكري الذي غالباً ما يصاب به كبار السن، وتعمل ممارسة الرياضة البسيطة كالمشي على الوقاية من نحول العظام.

وكذلك تجنب الرياضة الأطفال والشباب زيادة الوزن والأمراض المزمنة الأخرى التي تنشأ عنها، كما أنها تحسن قدرات الرنتين والقلب، وقوة عضلاتهما، مما يعين الجسم على تحمل الأنشطة الجسمانية العنيفة والمجهدّة، مما هو ملحوظ لدى الرياضيين الذين يتحملون الأنشطة المجهدّة كممارسة كرة القدم مثلاً.



التقويم

س٥: ما العلاقة بين الألبان والسعرات الحرارية.

أشارت بعض الدراسات أن تناول منتجات الألبان يساعد في حرق الدهون وتسريع عملية فقدان الوزن.

وعلى الرغم من أن هذه المنتجات تحتوي على سعرات حرارية فقد أشارت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من البدانة يفقدون الوزن بصورة أسرع في حالة اعتمادوا على حمية تحتوي على الكثير من منتجات الألبان.





التقويم

س6: اقترحي حلولاً مناسبة للعوائق المانعة لممارسة الرياضة.

ممارسة الرياضة خارج المنزل تعتبر من المعوقات الرئيسية بالنسبة للمرأة ويمكن التغلب عليها إما بالاشتراك في مراكز الأسرة في الأيام المخصصة للمرأة أو النوادي الصحية للمرأة أو اقتطاع غرفة من غرف المنزل لعمل صالة ألعاب بدنية للأسرة لكي يمارس الرياضة البدنية كل أفراد الأسرة بداخلها، أو المشي لمدة نصف ساعة يوميا بانتظام، ولكن هناك أيضاً معوقات قد تعوق المرأة عن ذلك في بيتها منها:-

غرفة اللياقة البدنية غير مشجعة على الاستمرار:

إذا كنت تمارسين التمارين الرياضية في غرفة داكنة رطبة فإن ذلك المناخ العام لن يشجعك على قضاء وقت أطول في ممارسة التمارين الرياضية. ونفس الأمر ينطبق على الغرف غير المرتبة أو ذات الإضاءة الخافتة، فعليك تغيير الألوان الداكنة بالوان فاتحة وتهوية الحجرة جيداً.

أجهزة رياضية سنية وغير مستخدمة:

الكثير من الناس يقومون بشراء أجهزة لياقة غير مناسبة أو مملة لمجرد الرغبة في امتلاكها، ومن أفضل الأمثلة على ذلك الدراجات الثابتة. وهناك أيضاً الكثير من الأجهزة التي يروج لها بكثافة في قنوات اللياقة الخاصة والتي ينتهي بها المطاف إلى مخزن المنزل دون أدنى فائدة. لذلك اشترى أجهزة اللياقة التي تناسبك بالفعل وبعد أن تتأكد أنها الاختيار المناسب لك وأنك لن تتوقف عن استخدامها. يمكنك شراء المشاية الكهربائية فالكثير من السيدات يفضلن اقتناءها. كذلك لابد من شراء الأجهزة ذات الجودة العالية. اشترى من مصدر موثوق حتى يكون بإمكانك إجراء الصيانة إذا تعرض الجهاز لعطل ما.

قائمة مهام طويلة:

من أهم مميزات صالة اللياقة البدنية أنها تجعلك في منأى عن المهام التي تنتظرك. في المنزل يكون دائماً من السهل إيجاد مبرر لقطع التمارين الرياضية أو أخذ استراحات متقطعة للنظر في بعض الأمور الملحة - خاصة إذا كنت تمارسين تمارين لا تستمعين بها مثل. هذه الاستقطاعات تنقص من فعالية التمارين الرياضية.

ممارسة التمارين بمفردك:

قد تكوني أنت عدوة نفسك عندما تكونين بمفردك بدون رقيب عليك. وهناك بعض الأدوات التي ستشجعك على ممارسة التمارين مثل عداد نبضات القلب. فعندما تشاهدين كمية السرعات الحرارية التي يتم حرقها فإن ذلك سيشجعك على البقاء لفترة أطول في غرفة اللياقة.